

Согласовано:

Директор МБОУ «Средняя школа №1 г. Грязовца»

Е.Ю. Левчук

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»

С.В. Бунина

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов  
общеобразовательных учреждений  
Грязовецкого муниципального района

2023-2024г.



Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

97 руб.

| № рецептур | Наименование блюд                       | Выход      | Пищевые вещества |              |              | Энерг. цен<br>Ккал |
|------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|--------------------|
|            |   |            | Б                | Ж            | У            |                    |
|            | <b>Первая неделя</b>                    |            |                  |              |              |                    |
|            | <b>Понедельник</b>                      |            |                  |              |              |                    |
|            | Яйцо столовое                           | 40         | 3,18             | 2,88         | 0,18         | 39,25              |
| 182/011    | Каша пшеничная мол. с мас. слив.        | 200/5      | 7,08             | 7,05         | 32,69        | 223,19             |
| ткк        | Чай сладкий с яблоком                   | 200/15/10  | 0,6              | 0            | 11,2         | 35                 |
| ТТК        | Бутерброд с маслом сливочными сыром     | 30/15/10   | 5,81             | 12,55        | 15,55        | 199,3              |
| ГОСТ       | Сок фруктовый 0,2                       | 200        | 0,6              | 0,4          | 32,6         | 140                |
|            | <b>Итого:</b>                           | <b>725</b> | <b>17,27</b>     | <b>22,88</b> | <b>92,22</b> | <b>636,74</b>      |
|            | <b>Вторник</b>                          |            |                  |              |              |                    |
| ткк        | Нарезка из свеклы отварной              | 40         | 0,74             | 4,12         | 3,08         | 40,04              |
| ткк        | Гуляш куринный из грудки                | 60/30      | 15,76            | 15,26        | 2,16         | 209,54             |
| 302/011    | Греча отварная                          | 150        | 3                | 5            | 16           | 231,86             |
| 349/011    | Компот из сухофруктов                   | 200        | 1,16             | 0,3          | 8,26         | 196,38             |
| ткк        | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30         | 2                | 0            | 20           | 69                 |
|            | Апельсин                                | 100        | 0,9              | 0,2          | 8,1          | 43                 |
|            | <b>Итого:</b>                           | <b>610</b> | <b>23,56</b>     | <b>24,88</b> | <b>57,6</b>  | <b>789,82</b>      |
|            | <b>Среда</b>                            |            |                  |              |              |                    |
| ткк        | Зелёный горошек                         | 40         | 1,2              | 0            | 15,2         | 123,5              |
| ткк        | Жаркое по-домашнему с мясом             | 200        | 18,08            | 14           | 19,5         | 461                |
| 377/011    | Чай сладкий с лимоном                   | 200/15/7   | 0,2              | 0            | 12,7         | 37                 |
| ткк        | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30         | 2                | 0            | 20           | 69                 |
|            | Мандарин                                | 100        | 0,8              | 0,2          | 7,5          | 38                 |
|            | <b>Итого:</b>                           | <b>592</b> | <b>22,28</b>     | <b>14,2</b>  | <b>74,9</b>  | <b>728,5</b>       |
|            | <b>Четверг</b>                          |            |                  |              |              |                    |
| 71/011     | Помидор свежий порционный               | 40         | 0,45             | 0,7          | 1,5          | 15,6               |
| ткк        | Тефтели мясные в соусе                  | 80/50      | 8,48             | 27,51        | 13,69        | 336,59             |
| 309/011    | Макароны отварные                       | 150        | 3,1              | 2,4          | 10,13        | 201,9              |
| ткк        | Чай сладкий с яблоком                   | 200/15/10  | 0,6              | 0            | 11,2         | 35                 |
| ТТК        | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30         | 2                | 0            | 20           | 69                 |
|            | Яблоко свежее                           | 150        | 0,6              | 0,6          | 14,7         | 70,5               |
|            | <b>Итого:</b>                           | <b>725</b> | <b>15,23</b>     | <b>31,21</b> | <b>71,22</b> | <b>728,59</b>      |
|            | <b>Пятница</b>                          |            |                  |              |              |                    |
| ткк        | Огурец соленый порционный               | 40         | 1,3              | 1,3          | 13,3         | 30                 |
| ткк        | Гуляш мясной                            | 50/50      | 11,17            | 27,87        | 3,6          | 310,37             |
| 304/011    | Рис отварной                            | 150        | 3,67             | 5,42         | 16,67        | 210,11             |
| 376/011    | Чай с сахаром                           | 200/15     | 0,2              | 0            | 10,9         | 40                 |
| ткк        | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30         | 2                | 0            | 20           | 69                 |
|            | Яблоко свежее                           | 100        | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 47                 |



|         |   |            |              |              |              |               |
|---------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|         | <b>Итого:</b>   | <b>635</b> | <b>18,74</b> | <b>34,99</b> | <b>74,27</b> | <b>706,48</b> |
|         | <b>Вторая неделя</b>  |            |              |              |              |               |
|         | <b>Понедельник</b>  |            |              |              |              |               |
| 182/011 | Каша рисовая мол. с мас.слив.                               | 200/5      | 6            | 5,8          | 29,2         | 291,07        |
| ткк     | Чай сладкий с яблоком                                       | 200/15/10  | 0,6          | 0            | 11,2         | 35            |
| ТТК     | Бутерброд с маслом сливочными сыром                         | 30/15/10   | 5,81         | 12,55        | 15,55        | 199,3         |
| ГОСТ    | Сок фруктовый 0,2   | 200        | 0,6          | 0,4          | 32,6         | 140           |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>685</b> | <b>13,01</b> | <b>18,75</b> | <b>88,55</b> | <b>665,37</b> |
|         | <b>Вторник</b>  |            |              |              |              |               |
| ткк     | Огурец соленый порционный                                   | 40         | 1,3          | 1,3          | 13,3         | 30            |
|         | Котлета куринная  | 60         | 13,09        | 15,39        | 12,65        | 241,87        |
| 312/011 | Картофельное пюре   | 150        | 3            | 2            | 10           | 110           |
| 377/011 | Чай сладкий с лимоном                                       | 200/15/7   | 0,2          | 0            | 12,7         | 37            |
| ткк     | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами                     | 30         | 2            | 0            | 20           | 69            |
|         | Яблоко свежее   | 150        | 0,6          | 0,6          | 14,7         | 70,5          |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>652</b> | <b>20,19</b> | <b>19,29</b> | <b>83,35</b> | <b>558,37</b> |
|         | <b>Среда</b>  |            |              |              |              |               |
| ткк     | Винегрет  | 40         | 0,56         | 4,02         | 2,9          | 50,04         |
|         | Печень по-строгановски                                      | 50/50      | 0,61         | 7            | 2,8          | 76,9          |
| 309/011 | Макароны отварные   | 150        | 3,1          | 2,4          | 10,13        | 201,9         |
| 342/011 | Компот из свежих яблок                                      | 200        | 0,16         | 2,16         | 22,08        | 114,6         |
| ткк     | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами                     | 30         | 2            | 0            | 20           | 69            |
|         | Яблоко свежее   | 150        | 0,6          | 0,6          | 14,7         | 70,5          |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>670</b> | <b>7,03</b>  | <b>16,18</b> | <b>72,61</b> | <b>582,94</b> |
|         | <b>Четверг</b>  |            |              |              |              |               |
|         | Запеканка творожно -яблочная с молоком сгущенным или джемом | 150/35     | 20           | 16,85        | 39,18        | 441,53        |
| 376/011 | Чай с сахаром   | 200/15     | 0,2          | 0            | 10,9         | 40            |
|         | Йогурт фруктово ягодный                                     | 100        | 3            | 6            | 12,8         | 117           |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>500</b> | <b>23,2</b>  | <b>22,85</b> | <b>62,88</b> | <b>598,53</b> |
|         | <b>Пятница</b>  |            |              |              |              |               |
| ткк     | Нарезка из свеклы отварной                                  | 40         | 0,74         | 4,12         | 3,08         | 40,04         |
|         | Котлета рыбная  | 70         | 11,34        | 10,5         | 15,3         | 227,3         |
| 312/011 | Картофельное пюре   | 150        | 3            | 2            | 10           | 110           |
| 377/011 | Чай сладкий с лимоном                                       | 200/15/7   | 0,2          | 0            | 12,7         | 37            |
| ткк     | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами                     | 30         | 2            | 0            | 20           | 69            |
|         | Апельсин  | 100        | 0,9          | 0,2          | 8,1          | 43            |
|         | <b>Итого:</b>   | <b>612</b> | <b>18,18</b> | <b>16,82</b> | <b>69,18</b> | <b>526,34</b> |
|         | <b>Средняя калорийность за завтрак</b>                      |            |              |              |              |               |